

## PROGRAMMA ALLENAMENTO AE 2011/12

### Il programma è stilato per tre allenamenti settimanali A-B-C

Nel caso non fosse possibile eseguire 3 allenamenti, si raccomanda di scegliere sempre A+ uno tra B e C

Ogni allenamento inizia con circa 10' di corsa blanda di riscaldamento, qualche posizione di stretching leggero (20"-25" sec) e almeno 6-8 andature di tipo preatletico (corsa calciata dietro, ginocchia alte, corsa laterale e incrociata, passo saltellato, doppio impulso)

Al termine dell'esercizio proposto è opportuno svolgere qualche minuto di stretching e in chiusura 6-8' di corsa blanda defaticante.

#### A

• 3 serie x4' corsa (15" intensi – 15" jogging) – Recupero 4' tra le serie

• 3 serie x4' corsa continua alta intensità – Recupero tra le serie 4'

• 16' corsa (1' intensa +1' lenta)  
Avanzando con l'allenamento 18' poi 20'

• 8x100m (percorsi in 20"-22") –  
Recupero pari tempo (20"-22")  
• Recupero 4'  
• 8x100m (20"-22") – Recupero pari tempo  
• Recupero 4'

• 4x4' corsa (10" intensi-  
20" jogging) Recupero 3'

2x6' effettuando 15" alta intensità (circa 80-90m) e 15" di corsa blanda  
Recupero 6'

#### B

• 6x30m sprint – Rec tra gli sprint 40"  
• Recupero 3'  
• 6x40m sprint – Recupero 50"  
• Recupero 3'  
• 4x50m sprint – Recupero 1'

• 10-20-30-40-50m sprint –  
Recupero di passo  
• Recupero 3'  
• 50-40-30-20-10m sprint –  
Recupero di passo  
• Recupero 3'

5x30m sprint con recupero di passo;  
Recupero 3' passo;  
5x15m sprint navetta (15m +15m)  
Rec. 50" tra le serie, al termine 3' rec  
5x 40m sprint lanciati (5-10m) rec compl  
3' recupero attivo (cammino, mobilità)  
15' corsa al 70% FCmax;

5x30m sprint con recupero di passo;  
Recupero 3' passo;  
5x30m sprint con 30" recupero;  
5' recupero attivo (cammino, mobilità)  
5x30m sprint con 30" recupero;

#### C

• 6x10m sprint – Recupero 20"  
• Recupero 3'  
• 6x20m sprint – Recupero 30"  
• Recupero 3'

• 4 volte circuito (10m sprint  
avanti +10m laterale +10m  
ritroso +10m sprint avanti) –  
Recupero 40"  
• Recupero 3' (jogging)  
• 6x20m sprint – Recupero 30"

• 6 volte circuito (10m sprint +5m  
laterale dx +5m laterale sx +5m  
ritroso +10m sprint) – Recupero  
40"  
• Recupero 3'  
• 6 volte circuito (10m sprint +5m  
laterale dx +5m laterale sx +5m  
ritroso +10m sprint) – Recupero  
40"  
• Recupero 3'  
• 6 volte circuito (10m sprint +5m  
laterale dx +5m laterale sx +5m  
ritroso +10m sprint) – Recupero  
40"

**A**

4serie x 4' (4' corsa intensa al 90%  
e 4' con 15" lenti e 15" intensi)  
Recupero 4-5' tra le serie

4x5' correndo ad una andatura pari al 70%  
effettuare sprint (da 10 a 50m)  
e allunghi (da 50 a 100m) ogni 40-45"

3-5 x4' effettuando 10-30m sprint ogni 30"  
Recupero tra le ripetizioni 4'

4 x 4' effettuando 10-15m sprint ogni 30"

4' recupero tra le ripetizioni

6 x 2' corsa intensa al 90%  
Recupero 2' tra le ripetizioni

In pista: 10 giri 50 m in 30" - 150m in 35"  
(Test Uefa)

2 serie di (15 x navetta 20m+20m in 10")  
Recupero 10" tra le navette  
Recupero 6' tra le serie

4 x 2' = 50m intensi(9" circa) e 10" di jogging  
Recupero tra le serie 2'

**B**

10x30m sprint con 30" recupero;  
Recupero 3' passo;  
5x30m sprint con 30" recupero;  
3' recupero attivo (cammino, mobilità)

5x30m sprint navetta (15m+15m) rec passo  
Recupero 3' passo;  
5x40m sprint  
Recupero completo  
5' recupero attivo (cammino, mobilità)  
5x 50m sprint  
Recupero completo  
3' recupero attivo

10x10m sprint recupero passo;  
5x 20m sprint con recupero di passo  
5' recupero attivo (cammino, mobilità)  
5x 30m sprint con recupero di passo;  
5' recupero attivo (cammino, mobilità)  
5x 30m sprint con recupero di passo;  
5' recupero attivo (cammino, mobilità)  
6x40m sprint con recupero di passo

10x20m sprint con recupero di passo;  
5' recupero attivo (cammino, mobilità)  
5x 40m sprint lanciati (5-10m) rec completo,  
3' recupero attivo (cammino, mobilità)

**C**

- 6x10m sprint – Recupero 20"
- Recupero 3' (jogging)
- 6x20m sprint – Recupero 30"

5x10m sprint con recupero di passo;  
Recupero 3' passo;  
6x15m sprint cambi direzione (7.5m lineari+7.5m dx/sx)  
recupero completo;  
2' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);  
3x 50-60m allungo con recupero completo,

10' eserc. per la rapidità della durata di 4-5" ciascuno  
con recupero completo tra le prove (non più di dieci)  
– 5x10m sprint arresto /ri-partenza su distanza di 40m  
– 5x20m sprint con recupero completo;  
– 5x30 sprint con recupero completo

5x 60m allungo con recupero completo di passo  
5' recupero attivo (jogging, mobilità articolare);  
5x 60m allungo con recupero completo di passo